الكتاب الصغير

للتأمل

جيلي بيكاب



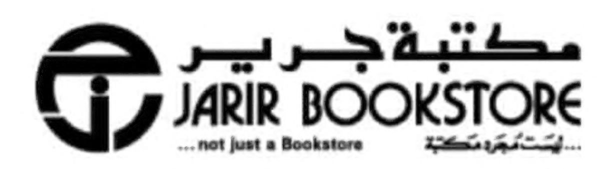
حقوق الطبع والنشر

الكتاب الصغير

للتأمل

جيلي بيكاب





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية – قطر – الكويت – الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونُخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرَضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٧

مقدمة

عندما تهدد الضغوط اليومية بابتلاعك، ابحث عن معتكف داخل ذهنك. إننا جميعًا بحاجة إلى وقت هــادئ نعيــد فيــه شحن بطـارياتنا - ويُعد التـأمل الطريقــة المثلـى لتحقـيق ذلـك الشـعور بالسـلام الــداخلي, وإذا مارســت التـأمل بصـفة منتظمـة، فسيكون بإمكانك أن تكتشف أن التأمل بمثابة أكثر الأساليب الفعَّالة للقضاء على التوتر, والأفضل من ذلك أنها مجانية ويمكنك ممارستها في منزلك, ولا تحتــاج إلـى معدات خاصـة. وفائـدتها مثبتـة مـن الناحية العلمية.

الكتاب الصغير للتأمل

أعظم دعاء هو
الصبر.

حكمة صينية

الذهن الصافي لا تعكره
أمواج الفكر.

ريميز ساسون

ما
التأمل؟

التأمل عبارة عن عملية توعية تقود إلى حالة من الإدراك تجلب الهدوء والصفاء, وفي أثناء جلسات التـأمل، يـدخل الجسـد فـي حالـة مـن الراحـة والاسترخاء, وعندما تمارس التأمل، تكون منتبهًا ومتـيقظًا تمـامًا؛ ولكن لا يـركز ذهنـك علـى العـالم الخارجي أو على الأحداث التي تدور من حولك,

فالهدف هو أن تحقق السلام الداخلي.



أهم شيء هو ألا
تتوقف عن طرح الأسئلة؛
فللفضول سبب يبرر
وجوده.

ألبرت أينشتاين

التأمل هو أسلوب
يتيح للذهن
الاستجمام

تتكـون الكلمـة الإنجليزيـة Meditation (ومعنـاها التأمل) من الكلمتين اللاتينيتين Meditari , والتي تعني أن تفكر وتسهب في التفكير وتمرن العقل، و

والتي تعني الاستشفاء، والكلمة , Mederi السنسكريتية Medha تعني الحكمة. وعندما تمارس التأمل، تتمكن من الوصول إلى حالة إدراكية تختلف تمامًا عن حالة اليقظة المعتادة، والهدف منها ليس التخلص من الأفكار، ولكن التمتع بمزيد من الوعي الخاص بـ"الصمت" الموجود في ذهنك إلى جانب تلك الأفكار. إنه وسيلة لبلوغ مركز الإدراك داخل أنفسنا، وعندما نهيئ الذهن للشعور بالسلام، يتبع ذلك الشعور بالتحسن والإيجابية داخليًّا، فالتأمل يجلب التوازن النفسي والعاطفي والروحي وهو أساس التوعية والتنوير.



هدية تعلم التأمل هي أعظم هدية يمكنك أن تمنحها لنفسك في هذه الحياة .

سوجيال رينبوشي

أفضل طريقة لممارسة التأمل هي من خلال التأمل ذاته.

رامانا ماهرشي

التأمل يجلب الكثير من الفوائد

بالإضافة إلى تقليل حدة التوتر وتخفيف الشد العضلي، يمكن أن يساعدنا التأمل على اتخاذ قرارات أفضل, والتي تقود إلى مستوى أعلى من الإنتاجية في العمل, فالتأمل يزيد من الإبداع واليقظة الذهنية وقد يساعد أيضًا على حل المشكلات؛ ما يجعله وسيلة ممتازة لتحسين مستوى الرفاهية الجسدية والعاطفة. ويجد بعض الأشخاص أن أفضل وقت للتأمل هو المساء؛ في نهاية يوم عملهم, وإذا ما تمت ممارسة التأمل في ذلك الوقت, فإن له تأثيرًا إضافيًا لضمان نوم عميق وهانئ. وبغض النظر عن الوقت الذي نختاره، فإن ممارسة التأمل تقدم لنا واحة من الهدوء التي

يصعب العثور عليها عادة في حياتنا المليئة بالمشاغل, وإذا كنت تعاني الأمراض النفسية أو تعرف أحدًا يعانيها, لا ينبغي أن تمارس التأمل إلا بتوجيه من متخصص, وإن كانت لديك أية شكوك بخصوص صحتك النفسية أو سلامتك الشخصية، فقم بزيارة الطبيب.



التأمل يمكن أن يساعدنا على احتواء مخاوفنا وهمومنا وغضبنا؛ وهذا في حد ذاته باعث جدًّا على الاستشفاء .

ثيت نات هانه

داخل كل تجربة، بغض النظر
عن مدى السوء الذي تبدو عليه،
نعمة من النعم, والهدف هو أن تعثر على تلك

النعمة.

حكمة صينية

أي شخص بإمكانه أن يمارس التأمل

الخبـر السار هو أنه لا يهم من أنت، وكم تبلغ من العمـر، ومـا نوعـك الاجتماعي؛ لأن التـأمل متاح للجمـيع، ولسـت بحاجـة إلـى أن تكـون متـدينًا أو يكون لديك مرشد، ولست مضطرًّا إلى قضاء الكثير من الوقت في معتزل لتتعلم فنون التأمل؛ حيث إنه يحتـاج إلـى قليـل مـن الأدوات الخاصـة والجـهد البدني أو لا يحتاج إليها من الأساس؛ ومن ثم قد يكـون مناسبًا لمن يحظـون بأسلوب حيـاة يتسـم بضيق الوقت وضيق ذات اليد، ويستطيع التأمل - مثل الرياضة البدنية - أن يحفز إفراز الإندورفين؛ وهو مادة كيميائية تُفرز في الدماغ تجعلك تشعر بـالارتياح. فـي الحقيقـة، بعـض النـاس يجـدون ممارسة التأمل أسهل من غيرهم، وبعضهم يستغرق وقتًا أطـول "لتعلـم ممارسته بنجاح"؛ لأن التأمل كأية مهارة يتطلب ممارسة لتحقيق نتائج مرضية.

ورغم ذلك، بإمكان أي شخص أن يمارسه، ومن خلال المثابرة سيجني الفوائد.



يمكنك أن تجلس في أوضاع متنوعة عند ممارسة التأمل

معظم الناس يفكرون في وضعية زهرة اللوتس حين يفكرون في التأمل؛ وهي عبارة عن الجلوس في وضعية القرفصاء واضعًا كلًّا من قدميك فوق فخذك المقابلة لها, وعلى الرغم من أن وضعية اللوتس شهيرة، فإنها ليست ضرورية لممارسة التأمل؛ فهي من الوضعيات التي يصعب على البعض إجادتها, وحتى مع الممارسة ربما لا يستطيع الكثيرون إجادة هذه الوضعية أبدًا. إذا لم ترغب - أو لم تستطع - ممارسة التأمل في أثناء جلوسك

فـي هـذه الوضعية، إذن ابحـث عـن مكـان هـادئ لتجلس فيه على كرسي، بحيث يكون ظهرك في وضع منتصب وعيناك مغلقتين. من المهم أن تختار الوضـعية المريحـة التـي تستطيع الحفـاظ عليـها طـوال جلسـة التـأمل. إذا كنت تستعمل كرسـيًّا، فـاختر كرسيًّا ذا مقعـد مستو لكـي لا تجـد نفسك تميـل إلـى الـوراء علـى نحـو يزيـد علـى الحـد، وإذا كانت قدماك لا تلمسان الأرض، فابحث عن شيء لتريحهما عليه كي لا تتأرجحا أسفل منك.



يكمن السكون بداخلك، وبداخلك يوجد

ملاذ

يمكنك أن

تنسحب إليه في

أي وقت وأن تكون على طبيعتك.

هيرمان هسه

في نهاية اليوم، تنتهي بي
الحال على نحو غريب
تمامًا؛ لأنني قد هوَّلت الأمور.
ولكن من خلال التأمل يمكنني
أن أعيد الأمور إلى
حجمها الطبيعي.

رينجو ستار

ابحث عن مكان مرتب وهادئ لتتأمل فيه

يجب أن يكون مكانًا لا يقاطعك فيه أحد. وكن واعيًا بكل أجزاء جسدك واسمح لعضلاتك بأن تسترخي؛ باستثناء تلك العضلات التي تدعم رأسك ورقبتك وظهرك. ابتهج واستمتع بعملية التحرر من الشد العضلي لجسدك؛ تلك العملية الباعثة على الاسترخاء, فالتأمل هو علم التحرر, وهذا التحرر

يبدأ من الجسد ثم يمتد ليصل إلى أفكارك.

التأمل يتيح لنا أن نشارك
مباشرة في حياتنا
بدلًا من أن نعيشها
كفكرة استدراكية.

ستيفن ليفين

التأمل بمثابة عادة مؤثرة وفعّالة

بالإضافة إلى أن التأمل يتصف بكونه مؤثرًا وفعّالًا، فإنه يُعد ممارسة بسيطة جدًّا؛ بل والأفضل من ذلك أنـها تـدر منـافع فوريـة. ويظـن البعض أن التـأمل شـيء يُمـارس فـي وجـود معلم. وبـالطبع، بعض الناس يفضلون حضور دورات خاصة بالتأمل, ولكنه قد يكون بسيطًا بقدر بساطة الانتباه لأنفاسك في أثنـاء جلوسـك فـي سيارتك أو إلى مكتبك أو في الحافلة, أو بسيطًا بقدر ممارسة أي شكل من أشكال الرياضة البدنية أو في أثناء السير. وتمارين الكي كـونج أو تمـارين التشـي كـونج هـي أمثلـة علـى

ممارسة التأمل في أثناء الحركة, وسنستكشف هذه التمارين في موضع لاحق من هذا الكتيب. ويمكنك أن تمارس التأمل أينما كنت, وفي حين أن اكتساب العادة قد يكون محبطًا قليلًا، حاول أن تتخطى الإحساس المبدئي بالالتزام عندما تفكر في الروتين الخاص بالتأمل الذي ستتبعه وتتوقع الفوائد بدلًا من ذلك. لذا تذكر أن القليل من التأمل كل يوم يساعدك على إبقاء التوتر والسلبية بعيدين عنك.



سر التغيير هو التركيز
على كل طاقتك: ليس بالتركيز
على مقاومة القديم, بل
على بناء الجديد .

سقراط

أهم شيء
بخصوص التأمل
هو ... أنك تصير نفسك
أكثر فأكثر.

ديفيد لينش

عند ممارسة التأمل، يتحرر ذهنك من الأفكار غير المرغوب فيها

قد يكون من الصعب جدًّا على المستجد في ممارسة فن التأمل أن يجلس بهدوء لفترة من الوقت أيًّا ما كانت وألا يفكر في أي شيء أو يتمتع بذهن خال. ومحاولة القيام بذلك عادةً ما تشجع المزيد من الأفكار العشوائية على الهروب من أذهاننا. وبوجه عام، أسهل طريقة لبدء التأمل هي التركيز على عملية التنفس للمساعدة على الاتزان, ودع الأمر يتطور من عند هذه النقطة. وإذا كانت غرفتك مضاءة بأنوار صناعية، فقد تستعين بضوء خافت أكثر من أجل توفير إضاءة ضعيفة,

أو اجلس على ضوء الشموع؛ فهذا يساعد على الشعور بالاسترخاء. أمِل رأسك قليلاً إلى الأسفل وافتح عينيك أو أغلقهما - تساعدك إمالة رأسك على فتح صدرك وتسهيل عملية التنفس. ثم اختتم جلستك بالجلوس في هدوء لمدة دقيقة أو دقيقتين, وأطل ذراعيك وساقيك برفق قبل أن تقوم من مكانك.



التأمل يوقف
الذهن المحب للضجيج .

سري تشينموي

إن قضاء نصف الساعة
من التأمل كل يوم هو
أمر ضروري؛ باستثناء إن

كنت مشغولًا. إذن، يجب أن تمارس التأمل لمدة ساعة كاملة.

فرانسيس دي سيلز

اتحد مع نفسك

واضعًا يديك في تراخٍ على حجرك أو على ركبتيك، وجه ذهنك إلى الداخل مدونًا في ذهنك ملاحظات حول أجزاء جسدك التي تشعر بأنها أكثر استرخاء. أحيانًا، قد يتوتر جسدك كرد فعل للتركيز المكثف على المستوى الداخلي، ورغم أن هذا قد يبدو متناقضًا، ركز على الاسترخاء. أرخِ أية عضلات مشدودة باستثناء تلك التي تدعمك. كن واعيًا بأية تحركات دقيقة لجسدك، مثل اصطكاك أسنانك أو إحكام قبضة يدك، ودع جسدك ينغمر في السكون. والآن، انقل وعيك إلى حالتك المزاجية، مستوعبًا ما تبدو عليه دون إطلاق الأحكام. الخطوة التالية: ذكر نفسك بأنه ليس أمامك شيء "لتقوم" به في

أثناء مكوثك هناك؛ اجلس فقط ودع كل شيء يتكشف أمامك, والأمر كله سوف يصير أيسر كلما كررت ذلك كثيرًا.



ليست هناك طريقة "صحيحة" أو "خطأ" لممارسة التأمل

عندما تبدأ ممارسة التأمل، لا تتوقع أن "يؤتي ثماره" على الفور. من السهل أن تلوم نفسك, ولكن ربما ينحصر الأمر في كونك بحاجة إلى المزيد من الوقت, أو أن الطريقة التي تتبعها لا تناسبك.

إذا وجدت أنه من الصعب جدًّا أن تتقمص "حالة التأمل", وكنت تشعر بأنك لم تحقق شيئًا بعد انتهاء بضع جلسات، فلربما ساعدك أن تمارس أساليب مختلفة للتأمل، بما في ذلك الأساليب التي

ستكتشفها خلال قراءتك هذا الكتيب. لن تعرف أبدًا ما المناسب لك حتى تجربه؛ فربما كان شيئًا غير متوقع على الإطلاق مثل الوقوف على رأسك! وهذا غير معتاد بالتأكيد، ولكن ما دام أنه يؤتي ثماره معك وأنت تستمتع بفوائد التأمل، فقف على رأسك كما يحلو لك!



دع المقادير تأتِ بما تحمله؛ ودعها ترحل بما أتت به، ودعها ترحل مع التيار.

كينبو تيسوانج دونجيال رينبوشي

التأمل هو الاستماع
إلى الهاتف
الموجود بداخلك.

هناك الكثير من أساليب التأمل المختلفة لتختار من بينها

قد يركز بعض الأشخاص على التنفس؛ أي ملاحظة حركة دخول الهواء وخروجه من فتحة الأنف. وبدلًا من ذلك، هناك ممارسات أساسية تتطلب اليقظة؛ والتي تستلزم ببساطة الانتباه للأحاسيس والمشاعر والأفكار، ومراقبتها دون إصدار أحكام, ولعلك تحاول ممارسة "التأمل بانتباه مكثف"، إذا كنت تفضل أن تُبقي ذهنك وانتباهك على شيء محدد. اختر شيئًا خارجيًا بحيث يكون محل تركيزك لفترة طويلة. قد يختار الآخرون أن يصفُّوا أذهانهم من خلال وضع أية أفكار غير مفيدة جانبًا أو من خلال إتاحة انسياب الأفكار إلى وعيهم ذهابًا وإيابًا.



التأمل وفقًا للفلسفة الصينية

يشتمل التأمل وفقًا للفلسفة الصينية على عدة ممارسات متنوعة تهدف إلى تحسين مستوى الوعي والتركيز والشعور بالطمأنينة والتحلي بالبصيرة.

وكما يوحي اسمه، يعتمد أسلوب التأمل القائم على التنفس الواعي - أسلوب أساسي لعد الأنفاس - على التحلي باليقظة أو زيادة وعيك بنفسك وتصرفاتك وتجاربك. التمرين بسيط: في أثناء قيامك بالتأمل، قم بالعد حتى رقم عشرة مرارًا وتكرارًا مركزًا على أنفاسك. وفي كل مرة يتشتت انتباهك بفعل أفكارك، اعترف بذلك في هدوء وابدأ العد مرة أخرى.

ولا يستعين أسلوب شيكانتازا للتأمل، أو "مجرد الجلوس"، بالتركيز على شيء معين, ولكن ينبغي على الممارس أن يحاول بكل بساطة أن يبقى ساكنًا بقدر الإمكان لمدة دقيقة, مراقبًا أفكاره وكل ما يحيط به.



التأمل النشط:
كيكونج, واليوجا,
وتاي تشي

يدمج أسلوب الـ "كيكونج" - الممارسة الصينية التقليدية - تمارين التأمل
والاسترخاء والتنفس لاستعادة التوازن والحفاظ عليه, وقد صُمم لزيادة مستوى الوعي بالذات وتحقيق توازن الطاقة في الحياة من خلال

اكتشاف الرابط بين الجسم والذهن والروح. واليوجا عبارة عن سلسلة من الأوضاع وتمارين التحكم في التنفس، تؤدي لتعزيز مرونة الجسد وصفاء الذهن بدرجة أكبر. والتنقل بين الوضعيات يشجعك على التركيز بدرجة أقل على الأفكار المشتتة والتركيز أكثر على اللحظة الآنية. وأحيانًا يُشار إلى ال"تاي تشي" على أنه "التأمل في أثناء الحركة" باعتباره شكلًا لطيفًا من أشكال فنون القتال الصينية التي تدمج التنفس العميق والاسترخاء بحركات بطيئة ولطيفة. واليوم يُمارس هذا الأسلوب - الذي تطور بالأساس في الصين في القرن الثالث عشر - في مختلف أنحاء العالم. إن التحركات المدروسة المحكمة والتركيز المكثف المطلوب يساعدان على إبقاء الذهن ساكنًا وإعطاء شعور أعمق بالاسترخاء.



الذهن الخالي والصامت دائمًا ما يكون في حالة من التأمل .

ريميز ساسون

الشخص اليقظ هو من يجد الحرية في الحظ السعيد والتعيس.

بودهيدراما

الكثير من الأشياء قد تندرج تحت ممارسة التأمل

سواء كنت واعيًا لتنفسك أو مسترخيًا بجوار إحدى البحيرات، أو مستمعًا إلى تغريد العصافير، أو مسترخيًا بكل بساطة دون أن تفعل شيئًا محددًا، فهذا هو التأمل. وإذا كانت هذه الأنشطة أو أنشطة مشابهة خالية من المشتتات، فيمكن اعتبارها ممارسة فعَّالة للتأمل، والتأمل هو في الأساس انتباه مركز، وحين تمارسه بصفة يومية يساعدك

على جني فوائده عند الحاجة إليه.

إذا كان بإمكاننا أن
نرى الإعجاز بكل وضوح
في زهرة واحدة، فإن حياتنا
بأكملها ستتغير.

حكمة صينية

التركيز يمكنك من تبديد أفكارك المشوشة داخل ذهنك

إن التأمل يُمارس منذ آلاف السنين، وكان مقدرًا له في الأساس أن يؤدي إلى فهم نواميس الكون، ومع الممارسة بانتظام، يسفر التأمل عن حالة عميقة من الاسترخاء ويشجع الذهن على أن يكون أكثر هدوءًا. وفي أثناء جلسات التأمل، أنت تحد من تدفق الأفكار المشوشة التي قد تحتشد بذهنك في حياتك اليومية وتسبب لك التوتر. ومع مواصلتك واستمرارك في جلسات التأمل، سترى التأثير المفيد للتأمل على صفاء ذهنك، غارسًا الشعور بالأمان في

حياتك اليومية. لذا فالموضوعات الشائكة أو المربكة سيسهل على الأرجح السيطرة عليها من خلال الاستعانة بأدوات التأمل؛ إذ يعني التحلي بدرجة أعلى من الوعي بأفكارك أنك مؤهل بصورة أفضل لتنقيح ردود فعلك العاطفية أو غير العقلانية.



معرفة نفسك هي
البداية لإتقان الحكمة
بكل أشكالها.

أرسطو

الحياة لغز - لغز خاص
بالجمال و السعادة والقوى العليا, والتأمل هو

فن حل ذلك اللغز.

أميت راي

استغرق الوقت لتتأمل

حاول أن تتيح على الأقل خمس عشرة دقيقة لممارسة التأمل كل يوم. استنادًا إلى الأمور اليومية والمشكلات الشخصية، قد يستغرق الأمر عشر دقائق أو حتى مدة أطول لكي يهدأ ذهنك. كن على استعداد لتخصيص المزيد من الوقت لكل جلسة؛ لكي لا تشعر كأنك تراقب الساعة. وفي كل جلسة من جلسات التأمل، سوف يستفيد جسدك من حالتي الاسترخاء والاستراحة العميقتين.



مارس التأمل يوميًّا، وسرعان ما سيزداد

شعورك الداخلي بالقوة وستتعزز قواك العقلية.

ريميز ساسون

التأمل يساعدنا على تحقيق السلام الداخلي والتحلي بالقدرة على الاستجابة للمواقف بهدوء

بعد أول ممارسة لك للتأمل، ستشعر بمزيد من الهدوء والتركيز، وعندما تنتظم في الممارسة، ستشرع في تنمية القدرة الخاصة بتطبيق هذه المشاعر على حياتك اليومية ودراسة الموقف بحيادية والاختيار الواعي للطريقة التي تريد الاستجابة بها. وهدية الوعي والحضور الناتجة عن التأمل لا تُقدر بثمن عند التعامل مع الآخرين؛ حيث يُعد التأمل أداة رائعة لإضفاء التناغم والانسجام على علاقاتك. ومن خلال الممارسة المنتظمة، ستتحسن قدرتك على استغلال المشاعر الخاصة بالهدوء والاستجابة على نحو أقل للمواقف الباعثة على التوتر.



استرخ في أثناء ممارسة التأمل

أحيانًا، تكون محاولة ممارسة التأمل أشبه بمحاولة الخلود إلى النوم، وبخاصة بالنسبة للمبتدئين في هذا الفن. فكلما حاولنا بكد أكبر، بدا الأمر مستحيلًا أكثر. وإحدى الطرق للالتفاف حول ذلك هو اعتبار التأمل فرصة ترحب بالاسترخاء بدلًا من اعتبارها تدريبًا ينبغي عليك إتقانه. فإذا كان انتباهك يتشتت، فحاول أن تمارس قبول الذات وتجنب الشعور بالضيق من نفسك. لذا وجه انتباهك بكل بساطة إلى ما تقوم به وركز على تجربتك في اللحظة الحالية.

من المفيد أن ترتدي ملابس مريحة في أثناء

ممارستك التأمل, وتجنب ارتداء أية ملابس ضيقة جدًّا أو مصنوعة من نسيج قد لا يكون مريحًا بالنسبة لك, ومن الأفضل أن ترتدي ملابس فضفاضة مثل الملابس الرياضية
أو منامة النوم.



التأمل هو المفتاح
الذهبي لجميع الألغاز الموجودة
في الحياة.

بهجوان شيري راجنيش

إذا كنت تمارس
التأمل الواعي، فأنت
تقوم به من خلال

قدرتك على الانتباه للحظة الآنية.

دانيال جولمان

أطلق العنان لقدراتك الذهنية لتعزيز حالتك الصحية وشعورك بالسعادة والرفاهية

قد يشعر الأفراد بالتوتر كرد فعل لعدة أحداث يومية؛ بدايةً من أن تفوتك الحافلة أو تنسى مواعيد حفلات الميلاد وحتى شعورك بعدم الكفاءة لإنجاز المهمة الحالية, وعلى الرغم من أننا على درجة عالية من الوعي بأن هذه المواقف ليست مسألة حياة أو موت، فإن الجسد يعاني التوتر بدرجة مكثفة تصل إلى حد استثارة استجابة "الكر والفر". وهذا يحول المصادر الجسدية بعيدًا عن أجهزة الجسم مثل الجهاز الهضمي أو جهاز المناعة، ويوجهها نحو الاحتياجات الجسدية على المستوى العضلي والعاطفي, وهذا الحرمان المستمر له آثار جانبية جسدية مثل ضعف الجهاز المناعي. ويخفف

التأمل من حدة التوتر؛ وعند ممارسته بانتظام سيمكنك من الشعور بقليل من التوتر إلى حد كبير في أثناء المرور بمواقف بها إثارة محتملة؛ ما يحسن من حالتك على المستويين العاطفي والجسدي.



أسباب
التأمل

يُعد التأمل طريقة بسيطة وسريعة لتقليل التوتر, وفي أثناء أغلب فترات يقظتنا، تنخرط أذهاننا في حوار داخلي مستمر؛ حيث تحث المعاني والروابط العاطفية المرتبطة بكل فكرة على ظهور الفكرة التي تليها, ويساعدنا التأمل على تهدئة الفوضى الداخلية؛ ما يجعلنا نتخلص من الثرثرة التي تدور

داخل أذهاننا. وقد يساعد أيضًا على تخفيف حدة التوتر وارتفاع ضغط الدم والأرق والآلام المزمنة ويقلل من الشد العضلي ويحسن الأداء الذهني.

تأمل وتخيل وابتكر واقعك الخاص، واعلم أن الحياة سترد إليك ما تبعث به من أفكار بكل بساطة.

أميت راي

التزم الهدوء، وستأتيك المعرفة.

أرسطو

كن واعيًا بطريقة تنفسك

إذا كنت مستجدًّا في ممارسة التأمل، فربما تجد انتباهك يتشتت بعيدًا عن ملاحظة طريقة تنفسك. فلا تجعل الإحباط يصيبك، وبمجرد أن تدرك أن هذا الأمر يحدث، ركز تدريجيًّا على الانتباه لتنفسك مرة أخرى. ولا يهم إذا حدث هذا الأمر عدة مرات

في أثناء جلسات التأمل, فبمجرد أن تشرع في إتقان هذا الفن، ستجد أن التركيز صار أسهل بالنسبة لك.



إذا كنت تريد التغلب على توتر الحياة، فعش اللحظة ، وانتبه لأنفاسك .

أميت راي

هذا هو الحب : زهرة
الحب هي التأمل .

جيدو كريشنامورتي

التأمل يساعدك على تنمية مهاراتك الإبداعية

فكر في أننا نحظى جميعًا بآلاف الأفكار كل يوم وبصفة دورية، وتتمثل المشكلة في أن الكثير من هذه الأفكار تكون هي الأفكار نفسها التي تبزغ من تلقاء نفسها كل يوم. ونحن نقلب تلك الأفكار في أذهاننا مرارًا وتكرارًا على نحو مفرط، وهذا يعني أنه ليست هناك مساحة لأفكار جديدة أو خواطر جديدة وملهمة، ويُعد التأمل ممارسة فعَّالة لتخطي الأنماط الفكرية المشروطة؛ ما يقودنا إلى حالة من الوعي الممتد ويتيح لنا الانفتاح على الأفكار الجديدة، ويخلق التأمل الظروف النفسية والعاطفية التي من خلالها يزداد الإبداع على أفضل التقديرات.



فكر فيما تريد

أن يدرَّه التأمل

عليك

يمارس الناس التأمل لعدة أسباب متنوعة؛ فبعضهم يمارسه ليساعدهم على تخيل الهدف الذي يريدون تحقيقه، في حين يمارسه بعضهم الآخر لإسكات الفوضى الداخلية, وبعضهم يمارسه لتحسين قدرتهم على الإبداع - فالذهن الصاخب لا يعني دومًا أن العقل مزدحم بالأفكار السلبية؛ بل أحيانًا يعني أنه متخم بالأفكار. وقد يتيح لك التأمل أن تشق طريقك عبر تلك الأفكار وتركز على مشروع واحد فقط, وعادة ما يستطيع التأمل أن يعزز المهارات البديهية أيضًا, ولعلك لا ترغب في شيء سوى التأمل لكي تتمكن من الاستمتاع ببضع دقائق من الاسترخاء؛ وهذا رائع تمامًا! ويُعد التأمل فنًّا مرنًا بإمكانه أن يساعدك في أكثر المواضع التي تحتاج إلى المساعدة خلالها.



إن التأمل يساعدني على
التعامل مع تقلبات الحياة, صعودًا وهبوطًا.

إيفا مينديس

ربما تفاجئك أكثر
الحقائق الصادمة؛ ولكن
بدون التأمل لن يستوعبها الذهن ولن تؤثر فيه.

جون ثورنتون

عندما تنتابك الشكوك، حافظ على اليقظة والتركيز

إذا كنت مستجدًّا في ممارسة فن التأمل، فمن الطبيعي أن تتساءل عما تفعله, ولعلك تتساءل أيضًا لماذا لا يؤتي ما تفعله ثماره كما كنت تتوقع, وربما ينتابك الشعور بالاستسلام، أو لعلك تظن أنك

تهدر وقتك. لذا ارفق بنفسك وتذكر أن التأمل عبارة عن مهارة يمكن تعلمها، وأنها تستغرق وقتًا كما هي الحال مع جميع المهارات الأخرى. حافظ على تركيزك على هدفك وكن مثابرًا. فأنت لن تتوقع إتقانك الفوري للعبة كرة السلة في غضون أسابيع من بدء تعلم اللعبة أو لن تتوقع تحدث اللغة الألمانية بطلاقة بمجرد حضور أول درس لك, واعلم أنه من الطبيعي أن تنتابك الشكوك في خضم عملية التعلم - اعتبر تلك الشكوك "أفكارًا تمردية تخطر على الذهن"، يجب عليك ملاحظتها ثم طرحها جانبًا.



من خلال التأمل ستلتقي

بالنسخة المثالية

من نفسك.

البهاجافاد جيتا

إننا نميل للتفكير في
التأمل بطريقة واحدة فقط؛
بينما الحياة في حد
ذاتها تأمل.

راؤول جوليا

التأمل يعني أن
تولي كامل
انتباهك دون تجزئته

حين تركز، ترد على ذهنك أفكار عن موضوعات غير مترابطة، أو لعلك تسأل نفسك: "هل أمارس هذا على نحو صحيح؟". فليس ما يزعجك هي الفكرة, وإنما رد فعلك حيالها, وتبدو كل فكرة كأنها تتطلب رد فعل معين من جانبك؛ سواء كان رد الفعل هذا يتمثل في التعمق في الفكرة أو بذل جهد للتخلص منها. ومع ذلك، إذا كنت تدرك الفكرة حين

تـرد علـى ذهنك ثم تتركها ترحل بكل بساطة، فلسوف تحافظ على تركيزك, ومن سوء الحظ أن هـذا يعنـي أيـضًا أنـك لـن تسـتطيع التـأمل بنصـف عقلك؛ بينما ينشغل النصف الآخر بكتابة رسالة عمل إلكترونية

أو إعــداد قائمــة بالمشـتريات, وإحـدى المشـكلات المتعلقة بالحياة المعاصرة هي الدافع للتوفيق بين الكثير من الأمور في الوقت نفسه لدرجة أنك تجد نفسك باستمرار تقوم بعدة مهام في وقت واحد. لذا اسمح لنفسك بأن تستمتع برفاهية عدم تجزئة انتباهك.



الحياة بسيطة حقًّا،

ولكننا نصر على

تعقيدها.

حكمة صينية

لا بد أن يصير التأمل نبضًا
لقلبك؛ فحتى وإن كنت
تغط في نومك سيستمر التأمل
كأنه تيار كامن يسري
بداخلك.

بهجوان شري راجنيش

مارس التأمل أكثر من مرة في اليوم

حاول ألا تعتبر التأمل مهمة روتينية تقوم بها لمدة 15 دقيقة يوميًا، بل اسع إلى جعل يومك بأكمله متشربًا بالسمات الإيجابية التي ستتطور مع الجلسات المنتظمة، ويقترح بعض معلمي التأمل ممارسة التأمل في جلسة تدوم لمدة حوالي 15 دقيقة، وكذلك ممارسة التأمل على جلستين أو ثلاث جلسات أو أكثر تستمر لوقت أقصر مدتها

حوالي دقيقة أو دقيقتين, موزعة على مدار يومك لإنعاش ذهنك.

التأمل هو لسان الروح ،
وهو لغة تترجم حالتنا المعنوية .

جيريمي تايلور

للتأمل آثار إيجابية على علاقتنا الشخصية

عندما نشعر بالتوازن والهدوء، يكون من الأسهل أن نستجيب للضغوط بطريقة عقلانية بدلًا من الاستجابة بعجالة أو قول شيء نندم عليه, وردود الأفعال المتهورة أو التي تثيرها العواطف قد تتسبب في الإضرار بعلاقاتنا الشخصية أو تتسبب في إفسادها, وفي حين أن عواطفك تتسم بالشرعية؛ إلا أن الكلمات والتصرفات قد تكون أحيانًا متسرعة, ومن الصعب أن تكون غاضبًا ومراعيًا لمشاعر الآخرين في الوقت نفسه. ويدربك

التأمل على أن تكون حاضرًا بكل قواك مع الآخرين؛ ما يساعدك على الاستماع إلى ما يقولونه والتمتع بفهم أعمق لما قد يحتاجون إليه أو يرغبون فيه فعلاً, وستجد أن ردود أفعالك تجاه حل المشكلات القائمة داخل إطار العلاقات لم تعد تركز على منظور "أنا"؛ بل ستركز أكثر على منظور "نحن" لحل تلك المشكلات.



التأمل يساعدنا على فهم أفكارنا ومشكلاتنا

يتيح لنا التأمل أن نلاحظ أنفسنا بمزيد من الوضوح ، وهو ما يمكننا في المقابل من تحديد متى ولماذا نفكر في أشياء معينة وتنتابنا مشاعر

معينة, ومن خلال مراقبة أفكارنا وردود أفعالنا نشرع في ملاحظة العادات التي قد لا نكون واعين بها فيما مضى. وهذا يتيح لنا إجراء التغيرات الإيجابية، وبدلًا من الاستغراق في أفكار تنشغل بالماضي والمستقبل, نبدأ العيش أكثر في الزمن الحاضر. وعلى أية حال، الحياة متعلقة باللحظة الراهنة؛ حيث يمكننا إحداث التغييرات. وفي جلستك التالية للتأمل، راقب بلطف أفكارك ولاحظ إذا ما كان بإمكانك تحديد نمط معين للتفكير. ولربما أعجبك أن تصنف تلك الأفكار على المستوى الذهني تحت بند: "الشعور بالقلق حيال اجتماع الأسبوع القادم" أو "الشعور بالندم حيال قراري". وقد تلقي هذه الممارسة الخاصة بالتصنيفات الضوء على ما يجري داخل ذهنك.



اكتُشف أن التأمل
الواعي يعزز القدرة على
كبح جماح الدوافع العاطفية
السريعة جدًّا.

دانيال جولمان

ازرع بذرة التأمل, وتحصد
ثمرة راحة البال.

ريميز ساسون

أضف بعض فترات التأمل القصيرة إلى جلساتك اليومية

بالإضافة إلى جلسات التأمل اليومية التي تدوم لمدة 15 أو 20 دقيقة. جرِّب أن تخصص فترة أو فترتين أقصر كل أسبوع لجلسات تأمل قصيرة. وهذا منطقي؛ لأنك كلما مارست التأمل صار أسهل عليك, وسترى المزيد من التغيرات للأحسن, ولعلك

تقول إنه ليس لديك وقت فراغ لتتيح المزيد من فتـرات التـأمل فـي حيـاتك، ولكنـك إذا تفحصـت عــاداتك اليوميــة، فربمـا تتفـاجأ. وإذا كـان لـديك الوقت لمشاهدة مسلسل تليفزيوني قديم أو العبث بهاتفك

أو إعداد فنجان قهوة، فأنت لديك دقائق إضافية بإمكانك أن تعيد استغلالها لأغراض التأمل. وكل ما تحتاج إليه لجلسات التأمل القصيرة هو بضع دقائق فقـط. ابـدأ عمليـة التـأمل وابـدأ فـي اكتساب تلك العادة, وبمجرد أن ترى الفوائد، ربما سترغب في قضاء وقت أطول للقيام بذلك, ومن المحتمل أن تجد نفسك تنجز الكثير من المهام أكثر مما كنت تفعل قبل بدء جلسات التأمل.



كلما أهانني أحد، حاولت

الارتقاء بنفسي عاليًا حتى
لا تطولني الإهانة.

رينيه ديكارت

ليس هناك شيء أكثر تدميرًا
من الغضب.

جيش كيلسانج جياتسو

لا تفكر في جلسات التأمل "الجيدة" و"السيئة"

ليست هناك طريقة "خطأ" لممارسة التأمل مطلقًا. ففي بعض الأيام, حين تنتهي من جلسة التأمل، ستشعر بمزيد من الإيجابية أكثر من أي وقت آخر. ولا تظن أن جلسة التأمل "لن تؤتي ثمارها"؛ لأنك لم تكن متحمسًا بشدة في يوم معين, فجلسة فردية واحدة ليست على نفس قدر أهمية الممارسة طويلة الأجل؛ لذا كن واثقًا بأن التغيرات النافعة

ستحدث حتمًا بمرور الوقت, وإحدى النصائح المهمة هي أن تتذكر دومًا أن تترفق بنفسك؛ لا تكن قاسيًا أو مُصدِرًا للأحكام مطلقًا. ومن المهم أيضًا أن تتذكر أنه من الطبيعي أن يشرد ذهنك, ولا يهم عدد المرات التي يحدث فيها ذلك. وإذا كانت ممارستك للتأمل عبارة عن عملية مستمرة لإحضار ذهنك للحظة الراهنة، فهذا رائع.



استثمر قلبك وعقلك وفكرك
وروحك حتى في أبسط تصرفاتك؛ فهذا هو سر النجاح.

سيفيناندا ساراسواتي

بوابة العبور التي ندلف منها إلى طريق

التنوير هي التعامل برحمة مع جميع الكائنات الحية.

جيشي كيلسانج جياتسو

يُعد التأمل أداة واقعية لتهدئة نفسك

إن التأمل يعلمك كيف تستكشف أبعادك الداخلية، وتلتزم أمام نفسك، فمن خلال الممارسة المتكررة، للتأمل سوف تصل إلى الهدف المتمثل في معرفة نفسك, وبالتالى معرفة نفسك تقودك إلى إدراك السبب وراء استجابتك حيال مواقف معينة وتساعدك على تعلم الاستجابة بطريقة مختلفة في المستقبل. ويساعدك التأمل على المستوى البدني أيضًا؛ فعندما يتباطأ معدل ضربات القلب والتنفس, مثلما يحدث في أثناء جلسات التأمل، نشعر تلقائيًّا بالمزيد من الهدوء والاسترخاء.

تأمل. عش ببساطة. كن هادئًا.

أتقن عملك. ومثل القمر، ابزغ من وراء السحب.
وتألق.

حكمة هندية

مقدمة إلى
الشعارات

معظم أنصار التأمل يألفون كلمة "أوم" (Om)؛ والتي تعني "سيكون" أو "سيصير"، وتُستخدم عادةً كشعار في أثناء الأنشطة التأملية والأنشطة الروحية؛ ومن بينها اليوجا. ماذا تعني كلمة " Mantra " ؟ حسنًا، هذه الكلمة مشتقة من(الشعار) كلمتين باللغة السنسكريتية؛ Man والتي تعني "العقل"،
و tra والتي تعني "أداة"، ومعظم الشعارات عبارة عن أصوات لها معانٍ محددة وإيجابية تكررها لنفسك لترفع روحك المعنوية وتساعدك على التركيز، وتعمل هذه الشعارات على مستوى اللاوعي لتهدئة الذهن وعلى مستوى الوعي لتغذية

الروح بالتأكيدات الإيجابية. لذا اتلُ شعارك بعزم وإحساس صادق؛ فإنشاد الشعارات بمثابة طريقة فعّالة للدخول في حالة تأملية.



هناك عدة طرق متنوعة تساعدك على تهدئة ذهنك

إحدى الطرق الفعَّالة هي تركيز انتباهك على شيء ما، منتبهًا للشكل والتركيب لكي تعوق المشتتات الأخرى. وربما يروقك أن تركز على لهب شمعة أو على زهرية تحتوي على زهور يانعة مثلاً. حملق برفق في الشيء الذي اخترته بعينين مفتوحتين عن آخرهما
أو مغلقتين جزئيًا؛ بنظرة رقيقة. وهناك طريقة

أخرى تتمثل في الاستعانة بأساليب الحركة؛ مثل اليوجا وكيكونج أو تاي تشي, وهذه التمرينات تهدئ ذهنك من خلال التنسيق بين أنفاسك وجسدك بحركة رقيقة. وقد يفضل بعض الأشخاص استخدام شعار التأمل - وهي كلمة أو عبارة باعثة على الهدوء يتم ترديدها مرارًا وتكرارًا؛ سواء بصوت عالٍ أو في صمت، وأحيانًا بالتزامن مع حركة التنفس؛ وذلك لتركيز الانتباه ومنع الأفكار المشتتة من عرقلة ممارسة التأمل.



التأمل ... عبارة عن رجوع العقل إلى موطن النفس الحقيقي.

سوجيال رينبوشي

التأمل ليس قائمة طعام؛ وإنما هو الوجبة

الرئيسية.

فيكتور دافيش

الشعارات تساعدك على التركيز في أثناء جلسات التأمل

أوم ليس الشعار الوحيد الذي يمكنك الاستعانة به في أثناء ممارسة التأمل؛ بل هناك شعارات أخرى بمعانٍ أخرى لعلك تفضلها. فهناك شعار Lokah Samastah Sukhino Bhavantu؛ والذي يعني - تقريبًا - لعل جميع الكائنات تكون حرة وسعيدة, ولعلي أنا (المتأمل) أسهم في تلك السعادة, وهذا شعار يرفع الروح المعنوية محتفيًا بالعالم وبمنزلتك فيه, وهناك شعارات أخرى من شأنها أن تجعلك تتخطى العقبات وتطلب المباركات, ويمكنك الاستعانة بهذا النوع من الشعارات إذا كنت تواجه تحديًا

أو تبحث عن إجابات. جرب الشعارات لتعثر على

واحد يتردد داخلك. وهناك أمثلة أخرى مثل: "أنا هكذا" أو "أنا أقدس قدرة الله الموجودة بداخلي".



تعلم أن تلتزم الصمت

لقد عانينا جميعًا تلك الثرثرة التي تدور في أذهاننا بلا توقف, وكثيرًا ما تبدو أفكارنا ملحة, فنركز على مشكلاتنا أو تخصيص المواعيد أو توقع المحادثات التي قد نحظى بها في وقت لاحق. إننا نخدع أنفسنا باعتبار هذه الضوضاء "مثمرة". وفي حين أن تلك الأفكار قد تكون مفيدة أحيانًا، فإن "الضوضاء الصامتة" الموجودة في أذهاننا تعوقنا عن تحقيق السلام الداخلي والهدوء الذهني. ويُعد التأمل طريقة ممتازة لإسكات الثرثرة التي لا تهدأ داخلنا, ويمكِّننا من التحلي بالصفاء الذهني

والسلام والهدوء؛ واضعين جانبًا ما تبقى من حياتنا لمدة دقيقة, ومركزين على حالتنا الصحية.



كلما صرت أكثر هدوءًا ، صار بإمكانك الاستماع إلى المزيد .

رام داس

عند ممارستك التأمل،
فإن صمت الحواس يظهر القدرات الخاصة بداخلك.

جورومای تشيدفيلاساناندا

لا تمارس التأمل إلا وأنت في كامل يقظتك

يجب أن تكون في كامل يقظتك حين تحاول

ممارسة التأمل؛ وإلا سيغلبك النعاس بسهولة بالغة. فإذا شعرت بالإرهاق، فمن المنطقي أن تنتظر حتى تشعر بمزيد من اليقظة والانتباه, وعلى الرغم من أن هذا يبدو منافيًا للمنطق فلا بأس بتناول فنجان قهوة - حتى إن بعض الأماكن تشجع ممارسة التأمل بعد تناول القهوة, أو ربما يجب عليك أن تنتظر حتى وقت معين من اليوم: عندما يصل مستوى طاقتك إلى ذروته.



التأمل هو إذابة
الأفكار في وعي دائم
أو إدراك نقي.

سيفاناندا ساراسواتي

جرب ممارسة التأمل

في العمل

يُعتبر العمل واحدًا من أكبر مصادر التوتر في حياتنا، واتخاذ قرارات مهمة في مكان العمل بمثابة واقع حقيقي بالنسبة للكثيرين منا. ومن الناحية المثالية، تبرز أفضل نسخة مهنية منا عندما نمارس التأمل؛ إلا أننا بشر كذلك. فربما نتصادم مع زملائنا في العمل أو نشعر بالضغوط بسبب أزمة صادمة للغاية، وقد تساعدنا الاستعانة بجلسات التأمل القصيرة جدًّا، أو حتى الجلسات العادية، على تهدئة الذهن وحشد قدراتنا، وبدون الغيمة العاطفية التي تحجب المسار الصحيح، سوف نكون قادرين على اتخاذ إجراءات منطقية وفعَّالة، فيمكنك أن تتأمل في أثناء السير لحضور اجتماعك التالي باعتباره نوعًا من التأمل الذي يعتمد على الحركة. ويمكنك أن تمارس التأمل في أثناء إنجاز المهام السهلة المتكررة التي لا تتطلب أكثر من بضع خطوات؛ كتصوير المستندات مثلًا. تجنب ممارسة التأمل خلال القيام بأية مهمة تتطلب الانتباه الذهني؛ لأن ذلك لن يفيد جلسة التأمل الخاصة بك، وبالتأكيد لن

يفيد عملك أيضًا!



أذهاننا هادئة بطبيعتها

إذا فكرت في العوامل التي تنهك أذهاننا، فلعلك تتفاجأ بكمية العوامل التي تفرضها الضغوط الاجتماعية أو المخاوف "المصطنعة", ففي حين أنه من الطبيعي أن تشعر بالقلق حيال "ضروريات" الحياة؛ مثل الظروف المعيشية الآمنة أو الصحة النفسية والجسدية، فهناك مخاوف تنشأ من خلال الضغوط الاجتماعية, مثل رأي الآخرين فيك. وكثيرًا ما نبحث عن أشياء قد نشعر حيالها بالسلبية والقلق, رغم أننا سنكون أكثر صحة وسعادة إذا ما تحررنا من الكثير من هذه المخاوف, والتأمل بمثابة أداة لتهدئتنا وطمأنتنا وجعلنا أكثر

تقديرًا لمباهج الحياة, ومن المخزي أننا كثيرًا ما نسمح للتوتر والإرهاق بأن يشوها الجمال الموجود من حولنا؛ ولكن حين نتمتع بالهدوء والتركيز، يكون مـن الأسـهل علينـا أن نقـدر كل الأشياء الرائعة الموجودة في الحياة.



يجب أن تعثر على المكان الموجود بداخلك حيث لا يوجد شيء مستحيل.

ديباك تشوبرا

أخرِس الذهن, وسوف تتحدث الروح.

ما جايا ساتي بهاجافاتي

فكر في التأمل الموجه

التأمل الموجه هو عبارة عن معلم أو مرشد يعمل معك خلال جلسة التأمل ليساعدك على تكوين صور ذهنية للمواقف أو الأماكن التي ترى أن من شأنها أن تساعدك على الدخول في حالة من الاسترخاء، وهذا يتم تحقيقه من خلال استخدام جميع حواسك - السمع والشم والإبصار واللمس وأحيانًا التذوق. ولبعض جلسات التأمل الموجه غرض محدد مثل الاستشفاء أو تحسين العلاقات أو تحقيق الرفاهية والوفرة في حياتك. وجلسات التأمل الموجه الأخرى عامة أكثر، وتهدف إلى تهدئة الذهن وطمأنة الروح، وحتى أولئك الذين يمارسون التأمل بانتظام يمكنهم الاستفادة من التأمل الموجه على يدي معلم مؤهل.



اشعر بمزيد من الخفة والسعادة

ربما لا تساعدك الممارسة المتكررة للتأمل على اجتياز المواقف الصعبة والحالات المزاجية السيئة فحسب, بل تحسن نظرتك للحياة ككل؛ ما يجعلك تشعر بمزيد من الإيجابية والثقة والاسترخاء, ومن المنطقي أنه حين تخف أعباء الحياة من المخاوف والضغوط، تتاح لك المساحة الذهنية لتفكر فيما يجعل الحياة ممتعة, ومن خلال تحسين قدرتك على التعامل مع المواقف العصيبة، تكون الإحباطات الصغيرة، مثل تأخر القطارات أو عدم الوفاء بالواجبات المطلوبة، أقل عرضة للتأثير سلبًا على حالتك المزاجية، وتكون أكثر قدرة على ملاحظة المعجزات في بيئتك, مثل غروب الشمس الجميل أو الشعور بنسيم الهواء المنعش على وجنتيك, وعندما تشعر بالمزيد من الإيجابية على المستوى الداخلي، ستلاحظ المزيد من الإيجابية في حياتك اليومية.



تذكر أنه أينما يكن قلبك ، ستجد هنالك كنزك .

باولو كويلو

التأمل ليس وسيلة تحقق غاية؛ وإنما هو وسيلة وغاية على حد سواء.

جيدو كريشنامورتي

عندما نكون حاضرين في كل لحظة نستخلص أعظم المعاني من حياتنا

في الوقت الحاضر، عادةً ما يكون هناك الكثير جدًّا من الأمور التي تدور من حولنا, لدرجة أنه صار من المستحيل إيقاف الأفكار والمشاعر والمخاوف التي تتدفق سريعًا في عقولنا, وكثيرًا ما نركز على هذه المشاعر بدلًا من التركيز على تجاربنا والبيئة من حولنا, ويساعدنا التأمل على أن نعيش اللحظة الراهنة وأن نصير واعين تمامًا باختياراتنا

وتصرفاتنا وتجاربنا. لا ينبغي أن نعيش في جزء صغير فقط من ذواتنا الداخلية, ولكن ينبغي علينا أن نتلذذ بعيش الحياة الكاملة - ويساعدنا التأمل على القيام بذلك.



التأمل ليس معنيًا بالانسحاب من الحياة أو التوقف عن التفكير

الهدف من التأمل ليس الوصول إلى ذهن خالٍ تمامًا, وكأنه صفحة بيضاء خالية من جميع الأفكار؛ بل يعلمنا التأمل أن نُصفي أذهاننا من المخاوف غير المرغوب فيها و"التواجد" فقط في اللحظة الآنية, وهذا يعني ألا نتشتت بالأفكار غير المرغوب فيها؛ ولكن يعني أننا قادرون على توجيه المزيد من التركيز المكثف إلى ما نرغب في التفكير فيه -

النقيض تمامًا من الذهن الخالي! وعلى نحو مماثل، لا تنجــح عمليـة الاسـتعانة بـالتأمل؛ لأنـك لـم تعـد ترغب في التفكير؛ بل ربما لأن مخاوفك كبيرة جدًّا. وفي مثل هذه الحالات، فكر في علاجات أخرى إلى جــانب تـدريب التـأمل. قـد يكـون التـأمل تكميليًّا للعـلاج بـالكلام أو العـلاج السـلوكي المعرفي, ومع ذلــك، ســل دومًا معــالجك عــن توصـياته قبـل أن تضيفها إلى علاجك الخاص بالصحة النفسية.

الكلمات ليست سوى أصداف ؛
في حين أن التأمل
هو اللآلئ الكامنة
بداخلها.

حكمة شرقية

ذهنك بمثابة أداة فعَّالة:
عندما تفلتره بالأفكار
الإيجابية، ستتغير
حياتك.

استغرق الوقت لتجلس في هدوء وتتعمق في التفكير

في الوقت الراهن، نحن جميعًا مشغولون جدًّا لدرجة أننا نشعر أحيانًا بأنه ليست هناك فرصة للجلوس في هدوء والتعمق في التفكير؛ لأن هذا يُعتبر إهدارًا للوقت, والتأمل الناجح يتطلب أن تكون ذاتك الداخلية هادئة لكي يتهيأ الذهن للصمت. وعندما يحدث ذلك؛ لن تواجه المشتتات وستتعمق في حالة التأمل الخاصة بك وسيتلاشى التوتر الذي تشعر به, ومن ثم قد يكون الوقت الذي تقضيه في التأمل, بعيدًا عن يومك المزدحم بالمشاغل، هو أفيد فترة من فترات اليوم. في الواقع، الوقت الذي يزدحم بالمشاغل والتوترات هو أكثر وقت تحتاج فيه إلى التأمل! إن تخصيص الوقت لإراحة ذهنك من ضغوط الحياة اليومية يجعلك تستعيد التواصل مع ذاتك الداخلية. وقد يربطك أيضًا بمعرفتك الداخلية ويساعدك على

العثور على الإجابات التي بحثت عنها بداخلك دائمًا. إذن، ما الذي قد يكون أفضل من ذلك؟



هدفك ليس دخول صراع مع ذهنك؛ وإنما مراقبة ذهنك.

موكتاناندا

الصمت هو النوم الذي
يغذي الحكمة.

فرانسيس بيكون

احتفظ بيوميات التأمل

يروق بعضَ الأشخاص الذين يمارسون التأمل تسجيلُ تجاربهم، وقد يكون هذا مفيدًا لعملية

التأمل؛ وخاصة لمن هم مستجدون في ممارسة فن التأمل؛ لأنه يتيح لك رؤية ما تمر به من تجارب باللونين الأبيض والأسود، ويتيح لك معرفة كيف تشعر في أثناء التأمل وبعد الانتهاء منه. وبالاستفادة من الإدراك المتأخر، يمكنك حينئذ أن تحلل الجلسة وترى ما هو الاختلاف الذي أحدث تأثيرًا، ومن المفيد أن تلقي الضوء على أية مشتتات تحدث خلال جلسات التأمل لكي تضمن أنك تمارس التأمل في أفضل وقت وأفضل بيئة، وربما يكون دفتر اليوميات بمثابة أداة تحفيزية رائعة، وسيمكنك ملاحظة إلى أي مدى تتراجع معاناتك وأفكارك السلبية مع مرور الوقت، وكيف يتغير ذهنك في أثناء تعمقك في ممارسة التأمل.



التأمل ضروري

لصفاء الروح

التـــأمل مـــوجود فـــي جمـــيع العـــادات الروحيـــة الأساسية؛ ولا يقتصر وجوده على العقائد الشرقية أو الغربية؛ ولكن ليس بالضرورة أن يتبع من يمارس التـأمل أيــة شعائر دينيــة للاستفادة من التـأمل. فـالتأمل أسلوب ذهني مباشر يمكنـه أن يساعدنا على الوصـول إلى الخلوة الداخلية لأذهاننا, ومع ذلك، إذا رغبت في ذلك، بمجرد أن تتعلم مهارات التأمل الأساسية، يمكنك أن تطيل جلسات ممارسته لاستكشاف المزيـد من الجوانب الروحيـة؛ معرفة عظمة القدرة الإلهية. وقد تساعدك ممارسة اليوجا والــدعاء والتــأمل علــى الاسـتفادة مـن الجـانب الـروحي لـديك. اختـر مـا يؤتي ثماره بالنسبة لك: ليسـت هنـاك قواعـد صـارمة وجامـدة. لـذا قم بأي شيء تستمتع به!



التأمل زهرة، والرحمة رحيقها.

بهاجوان شري راجنيش

ما لا نستحضره في وعينا
يبدو في حياتنا كأنه
شيء غامض.

كارل يونج

استعرض اقتباسات التأمل المفضلة لديك

اختر درر الحكمة التي يتردد صداها داخلك، وعلقها على الحائط بجوار مكتبك أو على الثلاجة أو في الحمام أو في أي مكان ظاهر؛ بحيث تسهل عليك رؤيتها عدة مرات كل يوم، فكلما تكررت قراءتك لها، صارت أكثر فاعلية لدرجة أنها في النهاية تبدو كأنها عادة متأصلة لديك.

التأمل والتركيز هما

السبيل إلى حياة
هادئة.

ريميز ساسون

استرخ بعد أن تنتهي من جلسة التأمل

عندما تنتهي من جلسة التأمل، لا تهبَّ واقفًا وتبدأ في ممارسة النشاط التالي على الفور, بل فكر فيما ستفعله لاحقًا - أعد فنجانًا من القهوة، أو اخرج للتمشية، أو سر إلى محطة الحافلات واستقل إحداها متجهًا إلى عملك؛ أيًّا ما كان ذلك النشاط. لذا واصل الشعور بالهدوء الذي شعرت به خلال جلسة التأمل, وحافظ عليه واصطحبه معك في أثناء قيامك بالمهمة التالية. ذكر نفسك على مدار اليوم بالانتباه المركز الذي حققته من خلال التأمل. وخذ بضعة أنفاس عميقة واسترجع في ذهنك جلسة التأمل الخاصة بك ثم لاحظ الشعور الذي انتابك خلالها, ومن خلال تكرار القيام بذلك، فإن السمات التي اكتسبتها من خلال ممارسة التأمل

ستنتقل تلقائيًّا إلى حياتك اليومية.



كلما زاد تأمل المرء في
الأفكار الجيدة، صار عالمه
الخاص, والعالم الأكبر بوجه عام, في حالة
أفضل .

حكمة صينية

عندما يُتقَن التأمل،
يتوهج العقل كلهيب
شمعة في مكان يسوده
الهدوء.

البهاجافاد جيتا

فن التأمل يقود إلى الشعور بالإشباع

هل تستطيع أن تقول إنك تشعر فعلًا بالإشباع؟ إذا كان يجب عليك أن تتوقف وتفكر في الإجابة، إذن فأنت على الأرجح لم تشعر بالإشباع بعد. هل أنت واحد من هؤلاء الأشخاص الذين يشاركون في سباق محموم في محاولة منهم لإنجاز كل شيء, ويتصارعون مع الزمن للوفاء بالموعد النهائي لتسليم العمل؟ إذا كنت واحدًا من هؤلاء، إذن توقف! الآن, بعد أن قرأت معظم هذا الكتيب، فأنت تدرك أن لديك حليفًا في فن التأمل. لذا توجه إلى مكانك الخاص، "ركن التأمل" الخاص بك، واستغرق 15 دقيقة أو 20 دقيقة لترتب الفوضى الموجودة في رأسك، وتحشد التركيز على ذهنك المشغول. لذا تخل عن المخاوف اليومية واسمح للتأمل بأن يضفي عليك الهدوء الذي تستحقه, وستساعدك الممارسة المنتظمة للتأمل على الشعور بالهدوء والتركيز. ومن خلال قضاء بعض الوقت الهادئ مع نفسك، سيهدأ ذهنك, فتتيح للشعور بالسعادة والرضا أن يتملكك.



اقض بعض الوقت
بمفردك كل يوم.

حكمة صينية

التأمل يساعد الذهن
على التركيز, وحينئذ يتحرر
الذهن من الأفكار ويتهيأ ليكون في حالة
تأملية.

رامانا ماهارشي

لقد انتهيت من قراءة
هذا الكتاب، ولكن لا تزال متشككًا إذا ما
كان التأمل مناسبًا لك أم لا

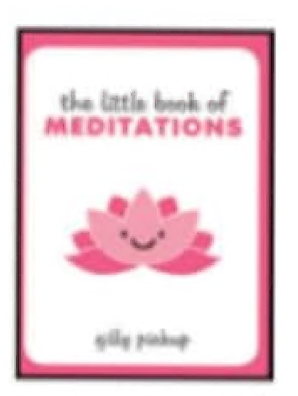
إذا كنت تريد المزيد من الإقناع، إذن إليك بعض الفوائد بإيجاز عن الأسباب المنطقية لبدء ممارسة التأمل بصفة يومية. وإليك قائمة بالأسباب التالية التي تشيد بممارسة التأمل؛ وهي: أنه يعزز الحدس لديك، ويحسن ذاكرتك، ويمنحك السلام الداخلي ويعلمك التسامح, ويساعدك على اتخاذ قرارات أسرع وتحقيق المزيد من الإنجازات, ويساعدك على الاستمتاع بنوم أفضل ويقلل ضغط الدم لديك, ويمنحك طاقة متزايدة ويضمن لك تجارب حياتية أكثر ثراءً ويحسن مهارات الاستماع لديك، ويعزز ارتباطك بالطبيعة ويجعلك تتصرف على نحو أكثر هدوءًا, ويمكنك من القيام بالمزيد من الخيارات الواعية ويتيح لك اكتشاف ماهيتك الحقيقية, ويحسن قدراتك العقلية ويُحدث توازنًا بين العقل والجسد والروح، وممارسته أسهل مما تظن!



التأمل والحياة المتوازنة

وفي النهاية، حين تمارس التأمل وحدك أو بدون إرشاد من أحد، من المهم أن تتذكر أن هذه الجلسات جزء من عيش حياة متوازنة, ولا ينبغي الاستعانة بالتأمل لاعتزال الحياة أو لتجنب المشكلات الخاصة أو المشكلات العملية, بل اعتبر التأمل أداة تساعدك على احتواء كل جوانب حياتك والتفكير في مكانك في هذا العالم, وكما هي الحال مع أي نشاط جديد، أهم شيء هو أنه ينبغي أن تسهم ممارسة التأمل في شعورك بالسعادة.







التأمل طريقة رائعة لجلب مزيد من السلام وراحة البال في حياتك. وهذا الكتاب الصغير، الذي يزخر بالنصائح العملية، والتأملات المفيدة، والأفكار التعزيزية، سيساعدك على التوقف لحظة كي تشعر بالرضا عن نفسك مرة أخرى.






ISBN 628-1072-09-195-8
6 281072 091958
282206713